

适度饮茶有益心脏

据美国《每日科学》杂志报道,经常或适量喝茶以及适量喝咖啡均能降低心脏病风险。荷兰研究人员的四大发现:

- 1.与每天喝茶数量不到1杯的人相比,每天喝茶数量超过6杯的人患心脏病风险降低36%。
- 2.与每天喝茶数量不到1杯的人相比,每天喝3到6杯茶的人因心脏病导致的死亡风险可降低45%。
- 3.与每天喝咖啡数量不到2杯或者超过4杯的人相比,适量喝咖啡——每天2到4杯的人患心脏病风险可降低20%。

“一芽一叶的好茶,太难得了!”

好茶在售,预购从速

本报11月24日讯(记者 马媛媛 韩杰杰)优质秋茶日照绿抵达潍坊,受到广大市民的欢迎。目前,本报在售的两款秋茶日照绿分别是西湖晚秋和南湖晚秋,回馈价均为每斤258元,想喝到纯正日照绿的市民可以拨打预售热线18663676778抢购。

“从你们报社购买的日照绿确实比市面上的品质好”,家住吉祥家园小区的

于先生说,上周,他从本报编辑部购买了两斤南湖晚秋,品尝后,发现确实比市面上销售的秋茶日照绿品质好。考虑到像本报在售的两款一芽一叶的秋茶,确实很难买到。他决定再买两斤送给朋友。

日照茶农告诉记者,他们发往本报编辑部的秋茶日照绿确实要比市面上销售的好。晚秋时节的鲜叶含水量低,一般四斤七

八两鲜叶能炒一斤茶叶。并且炒出来的茶叶品质也高。另外,鲜叶价格一般从每斤七八元到每斤五六不等,茶叶的品质也差距较大。

据茶农介绍,目前本报销售的秋茶是他们为答谢潍坊市市民今夏的爱心活动,在原本就产量紧张的情况下预留的。据介绍,今年日照干旱少雨,有的茶树叶子都干死了,日照

绿茶的茶叶减产严重,茶叶的价格一直居高不下。以这次回馈潍坊市市民的南湖晚秋和西湖晚秋为例,在市场上,同等品质的秋茶有的能炒作到6000元到8000元一斤。

目前,好茶分享价由原来的南湖晚秋258元一斤、西湖晚秋288元一斤,改为统一售价258元一斤,预售热线为18663676778,喜欢的市民可以直接电话预定。



冬季适饮的保健茶配方

配方二:尼古丁茶

材料:百合、佩兰、藿香、桑叶。

功效:可有效地分解尼古丁及灰尘有害物质,减弱人体对其的依赖性。本茶清凉润肺、口感舒适,对支气管炎、咳嗽、哮喘有一定的辅助治疗作用,特别适合于免疫力低下,咽喉、肺不适的人群,对长期抽烟的人士效果更好。

配方三:养颜茶

材料:芦荟、甘草、莲子心。

功效:改善偶发性便秘、腹胀、口气、消化不良、肥胖、睡眠欠佳、皮肤暗哑、色斑、痘痘、体力不足、抵抗力差。

同时增强身体自然排毒机能,是注重身体健康、希望控制体重和保持肌肤亮泽人士,不可缺少的保健产品。

配方四:美肤茶

材料:芦荟、蜂蜜、莲

子心、金银花。

功效:皮肤问题困扰着很多人,痘痘、色斑、暗疮、肤色均成为无法解决的问题。实践证明,中药的内部调理具有明显的疗效,可以从内到外,通过调理机体内分泌,达到养颜靓肤的功效。该品以调理人体紊乱的代谢和失调的内分泌,调节机体状态平衡,使脏腑功能活动正常,气血流畅,气机条达,阴阳平衡,从而达到排毒、养颜、亮肤、祛斑、祛痘的效果。

配方五:安神茶

材料:麦芽、百合、灵芝、酸枣仁。

功效:可以在很短的时间内改善睡眠质量,调节大脑的机体,使其处于平衡状态,使不同程度的失眠者提高睡眠质量。

睡前喝一杯本茶品,不但可以舒缓一天的紧张情绪,改善睡眠;还可以有效帮助皮肤进行新陈代谢,起到美容健肤的作用。

“又到了起床靠毅力,洗澡靠勇气的季节!”冬天懒洋洋地到来,人体细胞也跟着懒洋洋起来,微博上流行的这句话形象地概况了大多数人在冬天的心理、行动表现。人体懒惰了,身体就需要一定的保健产品来维持生理机能的正常。小编提示您,可以通过自制养生保健茶来保持健康美丽。

配方一:润肠茶

材料:土茯苓、淮山药、草决明。

功效:宿便长期滞留于肠内必产生多种毒素,能导致各种疾病,甚至致癌。饮用常润茶能帮助清除宿便,预防百病,无病则一身轻松。该品大多数人都能服用,久服能使人护肠、肌肤滑腻,养颜,延年益寿。

茶与人生

喝茶,其实不必刻意

茶与咖啡、可可并称为世界三大无酒精饮料,是世界范围内大多数国家人民日常的饮品。每个地方的人们喝茶自有一套方法,有的在乎的是茶道,有的在乎的是茶味儿,有的在乎的则是一同喝茶的人。喝茶,其实不必刻意,就像人生,随遇而安即可。

东方人喝茶,习惯摆上整套齐全的茶具,讲究宁静幽雅的品茗环境,饮茶过程中提倡“慢动作”。而西方人喝茶就没那么多规矩,甚至刚开始他们吃的是茶叶,而把茶水给倒掉,如今,喝茶

也没那么多繁琐的程序,提倡的是“快生活”,如冲泡茶包、速溶茶。

东西方人喝茶的不同方式让人不禁感叹:一方一俗,每个地方生活习惯不同,饮茶方式自然有不同。东方人看西方人,会觉得他们喝茶喝不到茶味儿;西方人看东方人则会觉得茶事过程过于繁杂,没有那个耐心。然而,每个地方的人都有自己的固定生活习惯,大可不必像看“怪物”那样看待东西方人的迥异饮茶方式。细致与豪放,各有各的风范。

茶有不同种类,有的茶清淡,有的茶浓郁,有的茶介于上述两者之间。过日子亦是这情况,有的人追求一生平平淡淡,有的人向往精彩刺激,有的人则希望平静中有波折。不同的茶,并无好坏之分;不同的人,生活并无贵贱之别,有的只是风格不同。选择了什么茶,想怎么喝,随着自己的意思就好,没有必要一定得按照什么方式来冲泡,一定得在什么样的环境下品啜。过日子就像喝茶,刻意不得,每个人有自己的人生轨迹,没必要复制别人的“成功之路”,

活出自己即可。

一杯茶,若执意追求完美泡茶方式,刻意表现茶香缭绕,就如人生谋求功名利禄、谋求大富大贵。如此人生,累了自己,亦有可能损害他人合法利益,得不偿失。虽说好茶不可多得,人生机不可失,但一切应建立在“度”的范围内,超过了“度”,则会出现逆反效果。

不雨花犹落,无风絮自飞。大自然有大自然的规律,生命有生命的规律,生老病死,由不得人。来到这个世界,就请安住世界,人生有如茶,静心以对。

茶的禁忌

一、铁观音的六个禁忌

- 1.不易饭前饭后大量饮茶,正确的做法是:餐后一小时再喝茶,且不宜过浓。
- 2.体弱营养不良、贫血患者忌饮茶
- 3.尿结石患者忌饮茶
- 4.忌睡前饮茶
- 5.忌饮隔夜茶
- 6.忌饮用变质茶、头道茶。

二、普洱茶的禁忌

- 1.不宜空腹喝浓普洱茶,宜因人择时而饮
- 2.普洱茶随泡随饮,不宜茶水浸泡过久再饮,忌饮隔夜普洱茶
- 3.刚做好的普洱茶不宜多喝
- 4.保持茶具清洁很重要,饮普洱茶莫忘勤洗杯
- 5.普洱茶宜兼饮,不宜偏饮
- 6.普洱茶宜长饮,不宜间断
- 7.普洱茶宜温饮,不宜烫饮、冷饮
- 8.普洱茶宜淡饮,不宜浓饮
- 9.忌饭前后大量饮普洱茶
- 10.睡前饮普洱茶要适量
- 11.忌饮劣质茶或变质茶
- 12.忌饮冲泡次数过多的普洱茶。

三、绿茶的禁忌

- 1.禁忌喝头遍茶:因为茶叶在栽培与加工过程中受到农药等有害物的污染,茶叶表面总有一定的残留。
- 2.忌空腹喝茶:空腹喝茶可稀释胃液,降低消化功能,致使茶叶中不良成分大量入血,引发头晕、心慌、四肢举动无力等症状。
- 3.少喝新茶:因为新茶存放时间短,含有较多的未经氧化的多酚类、醛类及醇类等物质,对人的胃肠黏膜有较强的刺激作用,易诱发胃病。存放不足半个月的新茶更应忌喝。
- 4.胃寒的人不宜过多饮,过量会引起肠胃不适。神经衰弱者和失眠症者临睡前不宜饮茶,正在哺乳的妇女也要少饮茶,茶对乳汁有收敛作用。
- 5.忌用绿茶服药,忌喝隔夜茶。绿茶中的鞣酸会与很多药物结合产生沉淀,阻碍吸收,影响药效。

茶叶冲泡的黄金规则

- 1.取保存的散装茶叶和一个合适茶壶,把从水龙头或滤壶中汲来的新鲜冷水加入开水壶中,煮沸。
- 2.当水即将沸腾时,倒一些入茶壶,冲洗茶壶的四周,然后倒掉。
- 3.按每杯茶1茶匙的量把茶叶倒入茶壶或有浸渍器的茶壶中(加入量可根据茶的种类和个人品味而有所变化)。
- 4.把茶壶拿到开水壶旁,将开水冲在茶叶上,上不能烧得太久;在冲泡白茶或绿茶时,所用水温应为80℃-95℃,不能煮沸。
- 5.取盖子盖在茶壶上,根据茶叶的类型而冲泡相应的时间。如果使用了浸渍器,则当茶冲泡到所需浓度时,就从茶壶中取出浸渍器;也可将茶汤倒入另一个已暖热的茶壶中,这样可以把茶叶从茶汤中分离出来,从而避免冲泡时间过长而产生苦味。至于所加茶叶的数量、水温、和冲泡时间。